ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

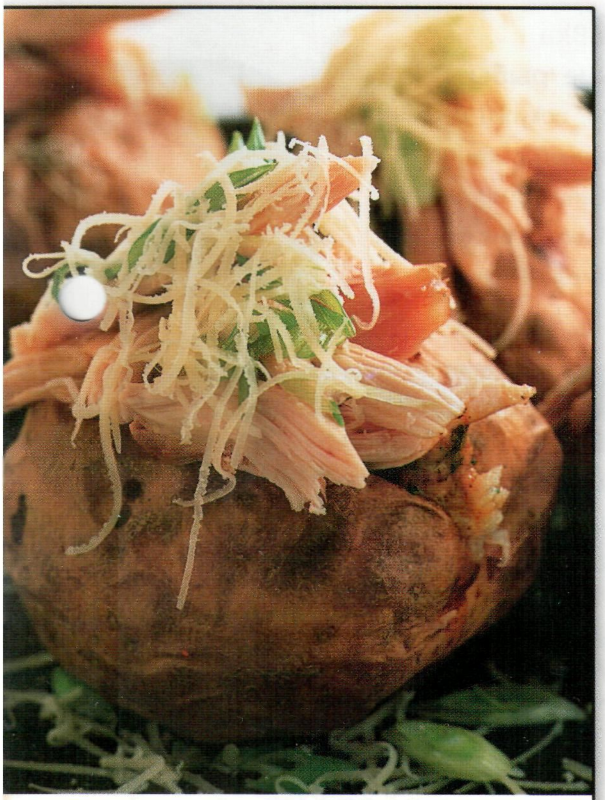
Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

# Вкусно и легко

ВЫПУСК 24



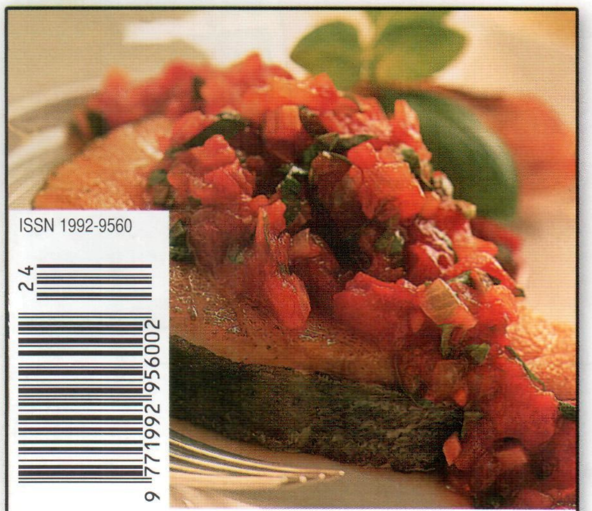
Оригинальный обсыпной пирог



Картофель с начинкой



Роскошный торт



ISSN 1992-9560

Простые рецепты с рыбой

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

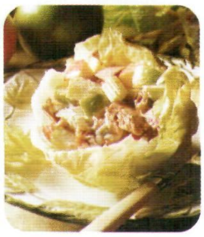


# ВкусноИлегко 24

## Содержание

### СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ


93 Салат «Вальдорф» с тунцом
93 Дрожжевые блины
94 Овощной суп по-деревенски
94 Куриный салат с овощами и рисом
95 Куриный террин с грибами
96 Фасолевый суп со сладкой кукурузой
96 Двойной сэндвич с курятиной

### ИСКУСНЫЙ ПОВАР

**Подготовка и жарение рыбы**

От выбора, покупки и хранения белой и жирной рыбы до филетирования и идеального жарения. Плюс – быстрые, яркие и полезные кушанья.



### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА


139 Утка в яблочной глазури
139 Паста с лимонными сливками
140 Свинина с грушами под «крышечкой»
140 Морковное пюре
141 Бараньи котлетки с овощами-гриль
142 Печеный картофель с острой куриной начинкой
142 Жареные эскалопы с апельсиновым маслом
143 Острый рис с овощами и креветками
143 Гратен из семги
144 Курятина по-деревенски
144 Овощной микс по-индийски




### МЕНЮ

**Вечеринка в стиле тапас**

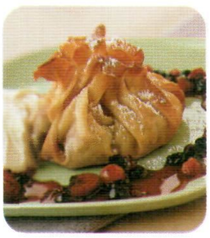
- Острый картофель
- Бараньи фрикадельки
- Баклажанно-перечный дип

**ПЛЮС** графики времени, идеи по составлению меню и советы по приготовлению закусок для дружеской вечеринки



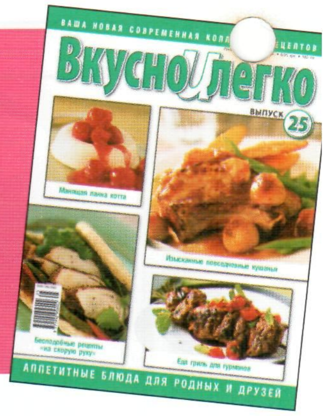
### ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ


93 Торт с клубникой и сливками
94 Тарталетки с фундуком и апельсинами
94 Обсыпной яблочный пирог
95 Сладкие мешочки с фруктами и миндалем
95 Шоколадно-миндальные муссы
96 Черешневый компот с мороженым
96 Турецкая пахлава с курагой

## В 25-М ВЫПУСКЕ:

- Жареные цукини с мятным йогуртом
- Идеальные блинчики и оригинальные идеи с блинным тестом
- Готовим по-индийски! Попробуйте экзотическое меню!





**«Вкусно и легко» 24**
**Россия**
**Свидетельство о регистрации**
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
**Учредитель и издатель:**
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
**Адрес издателя и редакции:**
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
**тел./факс:** (495) 912-48-21,
**e-mail:** fabbri@primaeditore.com
**Главный редактор:** Мартин Медрано

**Распространение:**
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
**тел.** (095) 797-45-60.
**Рекомендуемая цена:** 59 руб.
**Украина**
**Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации**
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
**Учредитель и издатель:**
ООО «Джі Ј Фаббрі Едішенз»
**Адрес издателя и редакции:**
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
**тел./факс:** (044) 239-73-04
**e-mail:** dane@primaeditore.com

**Адрес для писем:**
01054, г. Киев, а/я 84
**Главный редактор:** Андрей Сапожников
**Рекомендуемая цена:** 7.95 грн.
**Казахстан**
**Распространение:**
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
**Рекомендуема цена:** 180 тг.
**Республика Беларусь**
**Импортер и дистрибьютор в РБ**
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
**Отпечатано в типографии** «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
**Тираж:** 20.000 экз.

# Салат «Вальдорф» с тунцом

К классической комбинации яблока, сельдерея и орехов добавляют тунец



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: нет**
**Кол-во калорий – 335 в порции**
**Жир – 27 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**4 красных яблока**
**сок ½ лимона**
**6 черешков сельдерея (тонко нарезать)**
**100 г рубленых грецких орехов**
**400 г консервированного тунца**
**6 ст. л. майонеза**
**4 ст. л. сметаны**
**соль и черный перец**
**1 вилок хрустящего салата**
**зелень сельдерея для украшения**

1 Разрежьте яблоки на четыре части, удалите семенные коробочки и нарежьте плоды кубиками по 1 см. Полейте лимонным соком и хорошо перемешайте, чтобы предотвратить потемнение кусочков. Перемешайте сельдерей с орехами.

2 Слейте жидкость с тунца и разломайте рыбу вилкой. Добавьте к сельдерею с орехами и перемешайте с яблоками. Отдельно смешайте майонез со сметаной и приправьте.

3 Приправьте соусом яблоки. Отберите 6 внутренних листьев салата. Наполните закуской. Украсьте сельдереем, подавайте сразу же либо поместите в холодильник на 2 ч до подачи.

### как подавать

Превратите закуску в полноценное кушанье или легкий ужин – подайте салат с картофелем в мундире, приправленным сметаной и специями.

# Дрожжевые блины



## НА 8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 20 мин. + поднятие теста**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 425 в изделии**
**Жир – 10 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**50 г гречневой муки**
**175 г пшеничной муки высшего сорта**
**1 ч. л. соли**
**6 г дрожжей (раскрошить)**
**200 мл нежирных сливок**
**225 г цельного молока**
**2 крупных яйца (отделить белки от желтков)**
**растительное масло для смазывания**
**сметана и икра при подаче**

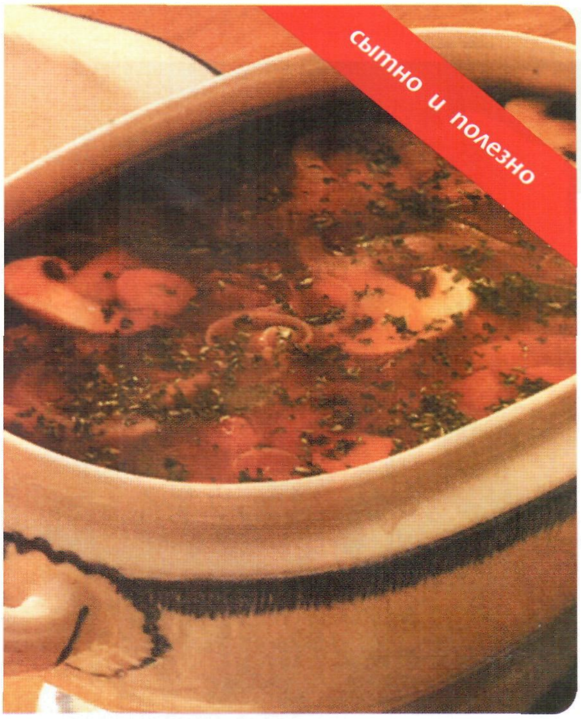
1 Просейте оба вида муки с солью. Раскрошите сверху дрожжи. Влейте сливки и молоко в кастрюльку и разогрейте, чтобы смесь стала тепловатой.

2 Добавьте в смесь желтки. Взбейте венчиком и влейте в мучную смесь. Взбивайте массу до образования густого теста. Накройте кухонным полотенцем и оставьте подходить в теплом месте на 1 ч, пока тесто не начнет пузыриться. Взбейте белки в стойкую пену и введите в тесто. Накройте и оставьте еще на час.

3 Нагрейте блинную сковороду (или обычную толстодонную) на умеренном огне. Слегка смажьте маслом. Выкладывайте тесто столовой ложкой на сковороду и жарьте по 2–3 мин. с обеих сторон до золотистого цвета.

4 Пока жарите следующую партию блинчиков, готовые держите в тепле. Подавайте блины со сметаной и икрой.

# Овощной суп по-деревенски




## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 45 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 90 в порции**
**Жир – 1 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

¼ сладкого зеленого перца (удалить семена)
1 порей
1 черешок сельдерея
½ луковицы
2 небольших картофелины
3 моркови
¼ клубня фенхеля
850 мл говяжьего бульона
3 помидора
3 крупных шампиньона (нарезать пластинками)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Тонко нарежьте перец, порей, сельдерей, лук, картофель, морковь и фенхель. Переложите в кастрюлю, залейте бульоном и приправьте по вкусу.

2 Доведите до кипения на слабом огне. Уменьшите огонь. Варите суп 15–20 мин., чтобы овощи стали мягкими.

3 Очистите помидоры от кожицы и семян. Нарежьте кусочками. Введите в суп грибы и помидоры за 5 мин. до окончания приготовления. Посыпьте зеленью и подавайте.

**совет мастера**

Остатки супа переложите в пакеты для замораживания. Положите каждый в контейнер и поместите в морозилку. После замораживания переложите супы из контейнеров в морозилку, где они могут храниться до 2 месяцев.

# Куриный салат с овощами и рисом

Приготовьте заранее эту закуску для праздничного застолья

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 20 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 880 в порции**
**Жир – 61 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

600 мл куриного бульона
225 г риса
кипяток при необходимости
1 красный сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ)
6–8 стеблей зеленого лука (нарезать)
100 г отварного горошка
1 измельченная на терке морковь
75 г крупнорубленых грецких орехов
275 г отварной курятины без костей (нарезать кусочками)
200 г майонеза
1 ст. л. томатной пасты
щепотка сахара

### ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. уксуса
½ ч. л. горчицы
соль и черный перец

1 Вскипятите бульон в большой кастрюле. Всыпьте рис и варите 15–20 мин. до готовности, подлив еще бульона или воды при необходимости. Взбейте ингредиенты для заправки.

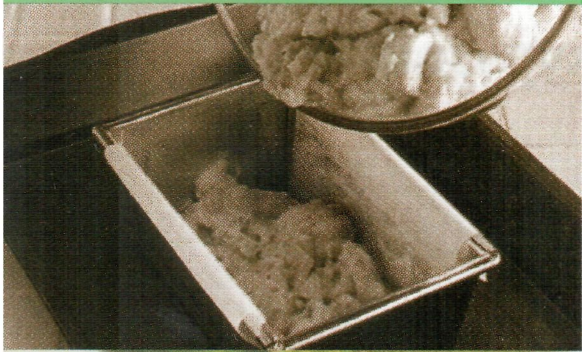
2 Откиньте рис на дуршлаг, перемешайте со сладким перцем, зеленым луком, горошком и морковью. Пока рис еще теплый, полейте заправкой и перемешайте. Разложите рис на большой тарелке, чтобы он быстрее остыл. Перед подачей введите в рис орехи и сверху положите курятину.

3 Смешайте майонез с томатной пастой и сахаром. Полейте заправкой курятину и подавайте.

**...или попробуйте так**

Вкус салата можно видоизменять, добавляя мелкорубленый сельдерей или зеленый сладкий перец, сладкую консервированную кукурузу, отварную стручковую фасоль и жареные кружочки цукини.





# Куриный террин с грибами

Особенно вкусен террин с майонезом, смешанным с лимоном



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 35 мин.**
**Время приготовления: 1 – 1 ч 30 мин.**
**Кол-во калорий – 565 в ломтике**
**Жир – 54 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**сливочное масло для смазывания**
**275 г куриных грудок (мелко перемолоть в мясорубке)**
**2 яйца (взбить)**
**соль и черный перец**
**измельченная на терке цедра 1 апельсина**
**60 мл жирных сливок**
**25 г крошек свежего белого хлеба**
**225 г мелких шампиньонов (разрезать пополам)**

## ДЛЯ ЛИМОННОГО МАЙОНЕЗА:

**1 яйцо + 1 желток**
**2 ст. л. лимонного сока**
**½ ч. л. горчицы**
**300 мл растительного масла**

1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте маслом форму для хлеба объемом 450 г и поставьте в форму для жарения. Смажьте маслом 2 полосы жиронепроницаемой бумаги. Выстелите первой полосой дно формы, вторую – отложите.

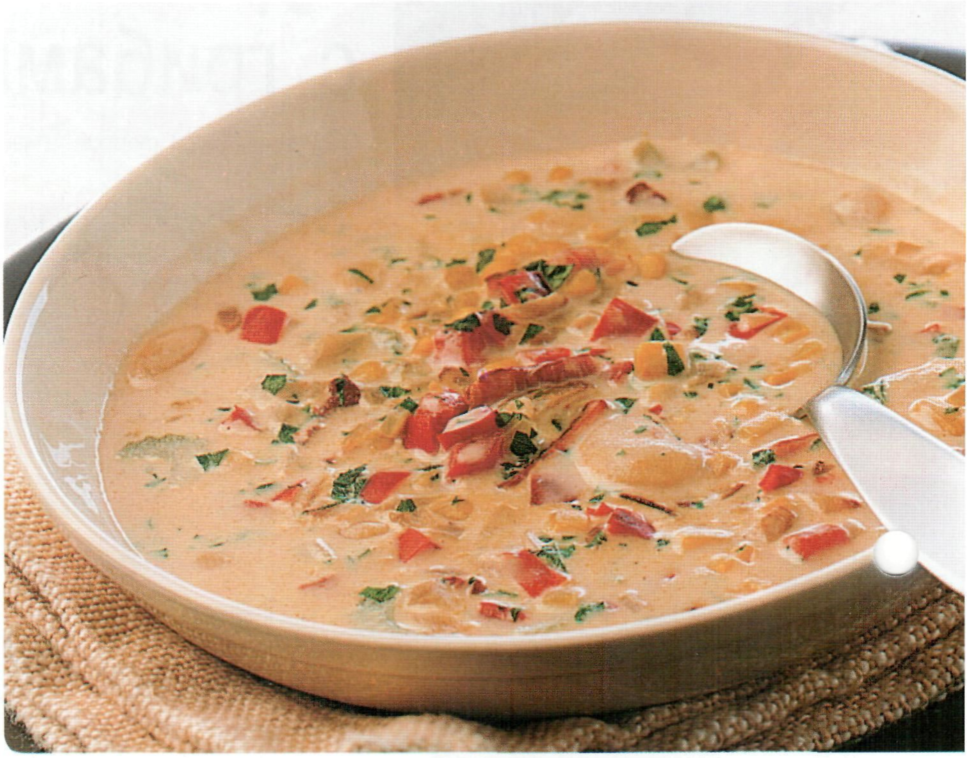
2 Добавьте в куриный фарш яйца, специи по вкусу, апельсиновую цедру, сливки, хлебные крошки и грибы. Переложите подготовленную массу в форму и накройте отложенной полоской бумаги промасленной стороной вниз. Влейте воду в форму для жарения так, чтобы она доходила до середины формы с паштетом. Запекайте 1 – 1 ½ ч, пока террин не станет плотным на ощупь.

3 Для лимонного майонеза. Взбейте яйцо с желтком, лимонным соком, горчицей, добавив соль и перец по вкусу. Взбивая, вливайте масло – сначала по каплям, затем тонкой струйкой. Взбивайте, пока смесь не приобретет консистенцию майонеза. Накройте и охлаждайте до подачи.

4 Осторожно переложите готовый террин на сервировочное блюдо и нарежьте ломтиками. Подавайте в холодном или горячем виде с майонезом.

# Фасолевый суп со сладкой кукурузой

Этот овощной суп в американском стиле согреет Вас в морозный день



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 35 мин.**
**Кол-во калорий– 270 в порции**
**Жир – 9 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
125 г копченой ветчины (нарезать кубиками)
1 небольшая рубленая луковица
1 небольшой сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ)
2 нарезанных черешка сельдерея
25 г муки
450 мл молока
450 мл овощного бульона
400 г консервированной белой фасоли (слить воду и промыть)
320 г консервированной кукурузы (жидкость слить)
1 лавровый лист
2 ст. л. жирных сливок
соль и черный перец
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Растопите сливочное масло в сотейнике и обжарьте ветчину до золотистого цвета. Добавьте лук и жарьте еще 5 мин. Положите перец и сельдерей и готовьте еще 2–3 мин. Посыпьте мукой и пассеруйте 1 мин., постоянно размешивая. Снимите с огня и, размешивая, влейте тонкой струйкой молоко и овощной бульон.

2 Снова поставьте на огонь и доведите до кипения, помешивая. Введите фасоль, кукурузу и лавровый лист. Варите суп 15 мин., затем удалите лавровый лист. Подмешайте сливки, приправьте и посыпьте петрушкой.

# Двойной сэндвич с курятиной

Этот аппетитный бутерброд удобнее есть с помощью ножа и вилки



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 5 мин.**
**Кол-во калорий – 480 в порции**
**Жир – 31 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. майонеза
2 ч. л. порошка карри
соль и черный перец
100 г отварной курятины (нарезать кусочками)
4 ломтика бекона (корочки срезать)
8 ломтиков ржаного хлеба
4 ломтика белого хлеба
50 г размягченного сливочного масла
4 небольших листа салата
16 тонких кружочков огурца
2 нарезанных кружочками помидора

1 Разогрейте гриль на средней температуре. Смешайте майонез с карри, приправьте по вкусу. Положите в смесь кусочки курятины. Слегка обжарьте под грилем бекон, промокните жир бумажным полотенцем и держите в тепле.

2 Срежьте корочки с хлеба, сделайте все ломтики одного размера. Намажьте маслом кусочки белого хлеба с обеих сторон, ржаные – с одной. Разложите курятину в майонезе на 4 ржаных ломтиках на промасленную сторону. Накройте ломтиками белого хлеба.

3 Положите на каждый сэндвич лист салата, 4 кружочка огурца. Накройте оставшимися ржаными ломтиками промасленной стороной вниз. Разложите сверху кружочки помидоров и ломтики бекона.

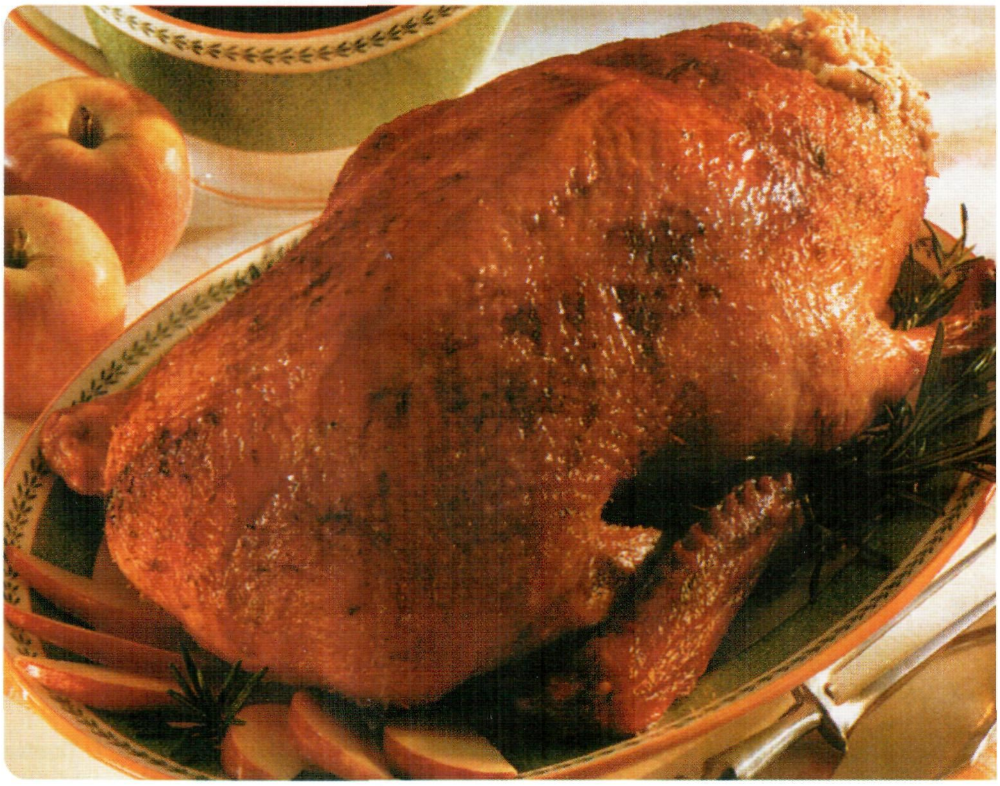
**совет мастера** Первоначально такие «клубные» сэндвичи в американских ресторанах подавали на коктейльных палочках. Традиционный гарнир к сэндвичам – жареный картофель или чипсы.

# Утка в яблочной глазури

Пряная подлива и начинка из свинины, яблок и ароматных трав превращают утку в изысканное угощение

## НА 5 ПЕРСОН

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 2–2 ч 30 мин.**
**Кол-во калорий – 430 в порции**
**Жир – 12 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

соль и черный перец
готовая к кулинарной обработке утка (2–2,5 кг)
100 г крошек свежего белого хлеба
275 г свиного фарша
1 мелкорубленая луковица
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/2 ч. л. сушеного розмарина (раскрошить)
1 яблоко (очистить и нарезать кубиками)
веточки розмарина и дольки яблок для украшения (дополнительно)

### ДЛЯ ПОДЛИВКИ:

250 мл яблочного сока
350 мл куриного бульона
75 г сахара (светло-коричневого, при наличии)
1/4 ч. л. молотой гвоздики
2 ст. л. уксуса
1 ч. л. горчицы

1 Разогрейте духовку до 180°С. Приправьте утку изнутри. Наколите птицу вилкой со всех сторон.

2 Смешайте хлебные крошки, фарш, лук, тимьян, розмарин и нарезанное яблоко. Приправьте и тщательно вымесите. Начините утку подготовленной смесью и уложите на противень.

3 Размешайте яблочный сок, бульон, сахар, гвоздику, уксус и горчицу до полного растворения сахара. Полейте утку полученной подливой.

4 Жарьте птицу в духовке, периодически поливая соками из формы. Накалывайте утку вилкой каждые 30 мин. Жарьте 2–2 1/2 ч, пока птица не станет мягкой. Проверьте готовность утки: проколите спицей самую толстую часть ножки – вытекающий сок должен быть прозрачным.

5 Переложите жареную птицу на подогретое сервировочное блюдо. Снимите с соков в форме жир, добавьте при необходимости специй и перелейте в подогретый соусник. Украсьте утку розмарином и яблоками. Подавайте с соусом.

# Паста с лимонными сливками



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 375 в порции**
**Жир – 14 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

275 нежирных сливок
80 г тертого твердого сыра
измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона
соль
400 г спагетти
2–3 ст. л. свежей рубленой петрушки
черный перец

1 Доведите до кипения сливки, положите сыр и цедру лимона. Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду, отварите пасту согласно инструкциям на упаковке.

2 Слейте воду со спагетти и заправьте лимонным соусом. Переложите на подогретое блюдо. Посыпьте петрушкой и черным перцем. Подавайте сразу же.

### ...или попробуйте так

Введите в соус немного нарезанной копченой рыбы, например семги, и замените петрушку укропом.

# Свинина с грушами под «крышечкой»



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 1 ч 15 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 1 ч 15 мин.**
**Кол-во калорий – 575 в порции**
**Жир – 33 гг**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г нарезанной кубиками свинины
1 крупная, нарезанная кольцами луковица
1 лавровый лист
1 истолченный зубок чеснока
1 ст. л. томатной пасты
½ ч. л. сушеного шалфея или тимьяна
соль и черный перец
300 мл куриного бульона
450 г груш (нарезать толстыми дольками)

### ДЛЯ ТЕСТА:

225 г муки + для посыпки
175 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кубиками + для смазывания
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
Взбитое яйцо для смазывания

1 Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Влейте воду, лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45° и прижмите края скалкой. Оберните тесто пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру еще 4 раза. Поместите тесто расстаиваться в холодильник на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 180°С. Положите мясо в форму для запекания, добавьте лук, лавровый лист, чеснок, томатную пасту, шалфей или тимьян, приправьте по вкусу и влейте бульон. Накройте крышкой и запекайте 45 мин. Переложите мясо с овощами в огнеупорное круглое глубокое блюдо объемом 1,2 л, сверху разложите дольки груш.

3 Увеличьте температуру духовки до 200°С. Раскатайте тонко тесто. Вырежьте тестяную полосу и выложите ее по краю блюда. Смочите водой. Вырежьте из теста круг и накройте им блюдо. Обрежьте излишки. Соедините края крышечки и полоски теста, оформите тестяные края ножом.

4 Сделайте в центре пирога несколько проколов, из обрезков теста вырежьте 4 фигурки груш. Слегка смочите тесто водой и «приклейте», прижимая, тестяные груши. Смажьте взбитым яйцом. Запекайте 25–30 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте в горячем виде.

# Морковное пюре

Мускатный орех и сливки подчеркивают особый сладковатый вкус моркови



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 25 мин.**
**Кол-во калорий – 105 в порции**
**Жир – 8 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

соль и черный перец
9 морковок (нарезать тонкими кружочками)
15 г сливочного масла
1 ч. л. сахара
75 мл жирных сливок
тертый мускатный орех по вкусу
1 лавровый лист для украшения
цветочки из моркови для украшения (дополнительно)

1 Вскипятите в большой кастрюле слегка подсоленную воду. Опустите морковь и варите 20 мин., пока кружочки не станут очень мягкими. Откиньте овощи на дуршлаг, жидкость сохраните.

2 Измельчите в пюре отварную морковь, добавив сохраненную жидкость. Перелейте его в чистую кастрюльку. Взбивая, введите сливочное масло, сахар и сливки. Разогрейте на слабом огне. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.

3 Переложите пюре на подогретое сервировочное блюдо. Украсьте лавровым листом и цветочками из моркови. Подавайте кушанье горячим.

**совет мастера**

Для цветочков из моркови. Вырежьте на маленькой морковке тонкие продольные желобки по кругу. Нарежьте корнеплод кружочками.



# Бараньи котлетки с овощами-гриль

Необычные бараньи котлетки в хрустящей корочке из тертого картофеля подают с овощами-гриль



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 465 в порции**
**Жир – 28 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**375 г измельченного на терке картофеля**
**соль и черный перец**
**1 луковица**
**450 г бараньего фарша**
**2 ст. л. свежей рубленой или**
**2 ч. л. сушеной петрушки**
**1 ½ ч. л. молотой зиры или порошка карри**
**мука для посыпки**
**2 яйца (взбить)**
**3 ст. л. растительного масла + для смазывания**
***3 помидора, нарезанных кружочками***
**1 баклажан, нарезанный тонкими ломтиками вдоль**
**1 цукини, нарезанный кружочками наискосок**

### ДЛЯ СОУСА:

**5 помидоров (очистить кожицу, удалить семена, сохранить то и другое; мякоть нарезать)**
**1 истолченный зубок чеснока**
**300 мл бараньего или говяжьего бульона**
**небольшая горсть свежих листиков базилика (нашинковать) или 1 ч. л. сушеного**
**1 ст. л. томатной пасты**
**25 г сливочного масла**

1 Распределите тертый картофель на чистом кухонном полотенце и посыпьте солью. Дайте постоять 5 мин. Затем сверните полотенце в виде жгута и отожмите влагу, которую выделим картофель. Снимите с луковицы 2 верхних слоя и мелко их порубите. Добавьте в фарш вместе с петрушкой, зирой или карри, приправьте по вкусу и вымесите фарш деревянной ложкой.

2 Отложите небольшой шарик фарша для соуса, из остального сформуйте 8 котлеток. Запанируйте их в муке, обмакните в яйца, после чего обваляйте в тертом картофеле. Нагрейте масло и жарьте котлетки 8–10 мин., до готовности, перевернув один раз.

3 Разогрейте гриль. Нарежьте кольцами оставшийся лук. Разложите на большой сковороде с промасленной решеткой-гриль лук, помидоры, баклажан и цукини. Смажьте овощи маслом и жарьте 10 мин., перевернув один раз.

4 Для томатного соуса. Положите в кастрюльку отложенную кожицу и семена помидоров, добавьте фарш, чеснок, влейте бульон, приправьте. Потушите 5 мин., процедите жидкость (ингредиенты удалите) и перелейте обратно в кастрюльку.

5 Добавьте в соус базилик, мякоть помидоров, томатную пасту и приправьте. Проварите 2 мин., введите масло. Разложите овощи на подогретых тарелках. Полейте соусом и положите сверху котлетки. Подавайте сразу же.

# Печеный картофель с острой куриной начинкой

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 20 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 1 ч 15 мин.**
**Кол-во калорий – 400 в порции**
**Жир – 17 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**4 крупные картофелины**
**55 г размягченного сливочного масла**
**2 истолченных зубка чеснока**
**1 ч. л. паприки**
**2 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки**
**350 г отварных куриных грудок без кожи и костей (порвать на полоски)**
**4 мелкорубленых стебля зеленого лука**
**55 г измельченного на терке твердого сыра**

1 Разогрейте духовку до 200°C. Испеките картофель (1–1¼ ч): при прокалывании вилкой клубни не должны быть мягкими. Разотрите масло с чесноком, паприкой и кинзой или петрушкой. Охладите до затвердения.

2 Сделайте крестообразный надрез на картофелинах. Прижмите их большим и указательным пальцами, чтобы клубни раскрылись. Положите в центр по кусочку пряного масла и сверху полоски курицы и зеленый лук. Посыпьте сыром и подавайте.

**совет мастера**
На терке легче измельчать охлажденный сыр, поэтому не забудьте положить его в холодильник минимум за 2 часа до работы с ним.

# Жареные эскалопы с апельсиновым маслом

Блюдо для ужина по особому случаю. Эскалопы могут быть из телятины или птицы, курицы либо индейки

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 30 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 35 мин.**
**Кол-во калорий – 475 в порции**
**Жир – 32 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**4 телячьих, куриных или индюшачьих эскалопа**
**25 г муки, приправленной солью и перцем**
**1 яйцо (слегка растереть)**
**75 г крошек свежего белого хлеба**
**50 г сливочного масла**
**2 ст. л. растительного масла**
**4 мелкорубленых стебля зеленого лука**
**1 мелкорубленый зубок чеснока**
**150 мл апельсинового сока**
**2 ст. л. лимонного сока**
**6 ст. л. куриного бульона**
**1 крупный апельсин**
**щепотка мускатного ореха**
**6 ст. л. жирных сливок**
**веточки петрушки для украшения (дополнительно)**

1 Положите эскалопы между 2 слоями жиронепроницаемой бумаги или пищевой пленки. Хорошо отбейте скалкой. Обваляйте в приправленной муке, обмакните в яйцо и дайте стечь излишкам. Далее запанируйте в хлебных крошках, вдавливая их в мясо. Поместите в холодильник на 30 мин.

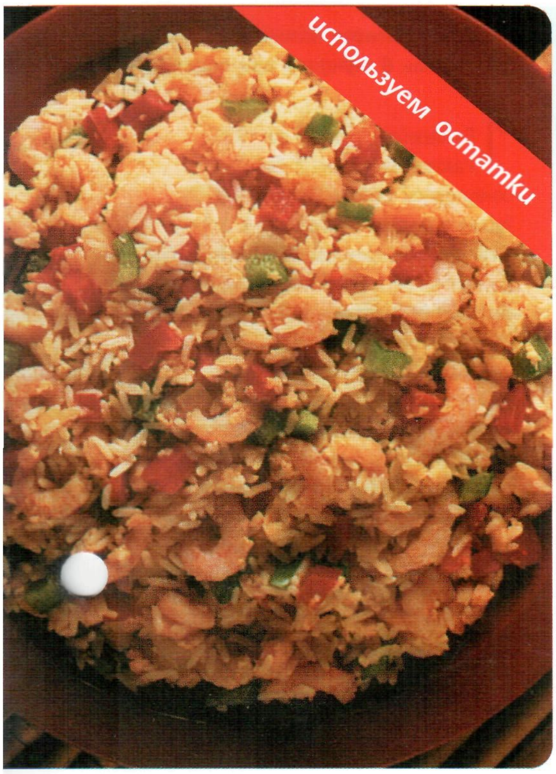
2 Разогрейте сливочное и растительное масло на сильном огне. Обжарьте эскалопы до светло-коричневой корочки. Выложите и слейте со сковороды большую часть жира, оставив 2 ст. л.

3 Уменьшите огонь до среднего. Обжарьте зеленый лук с чесноком (2–3 мин.). Влейте апельсиновый и лимонный соки, бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и тушите 10 мин.

4 Разрежьте апельсин на 8 кружочков. «Донышки» и косточки удалите. Положите в соус эскалопы, приправьте мускатным орехом и тушите 7 мин. Положите кружочки апельсина и тушите еще 3 мин., пока мясо не станет очень мягким. Переложите на подогретое сервировочное блюдо, разложите по краю кружочки апельсина и подавайте в теплом виде.

5 Добавьте на сковороду сливки и разогрейте, помешивая. Попробуйте, достаточно ли специй. Полейте эскалопы соусом и подавайте, украсив петрушкой.

# Острый рис с овощами и креветками




## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 15 мин. + варка риса**
**Кол-во калорий – 360 в порции**
**Жир – 13 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 ст. л. растительного масла**
**1 мелкая луковица (крупно порубить)**
**225 г отварных креветок или нарезанного кубиками вареного окорока**
**½ сладкого зеленого перца (удалить семена и нарезать овощ кубиками)**
**½ сладкого красного перца (удалить семена и нарезать овощ кубиками)**
**450 г холодного отварного риса (см. «совет мастера»)**
**соль и черный перец**
**2 яйца (слегка взбить)**
**1 ст. л. соевого соуса**

1 Нагрейте масло и обжарьте лук на среднем огне примерно 5 мин., периодически помешивая. Добавьте окорок или креветки и перец. Тушите 2–3 мин., после чего соберите лопаткой по краям сковороды.

2 Положите в центр сковороды рис, приправьте солью и перцем. Обжарьте на слабом огне, постоянно размешивая, чтобы рис хорошо прогрелся. Продолжая жарить, постепенно перемешайте рис с овощами.

3 Приправьте по вкусу взбитые яйца. Влейте в рис соевый соус. Залейте яйцами. Жарьте 1 мин., размешивая. Попробуйте, достаточно ли специй, переложите на сервировочное блюдо и подавайте.

**совет мастера** Жарьте рис, предварительно отваренный за пару часов. Быстро остудите его и поместите в холодильник до дальнейшей кулинарной обработки. Для этого кушанья вам понадобится примерно 200 г сырого риса.

# Гратен из семги

Изысканная и проверенная комбинация ингредиентов под соблазнительной корочкой из сыра

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 35 мин.**
**Кол-во калорий – 394 в порции**
**Жир – 28 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

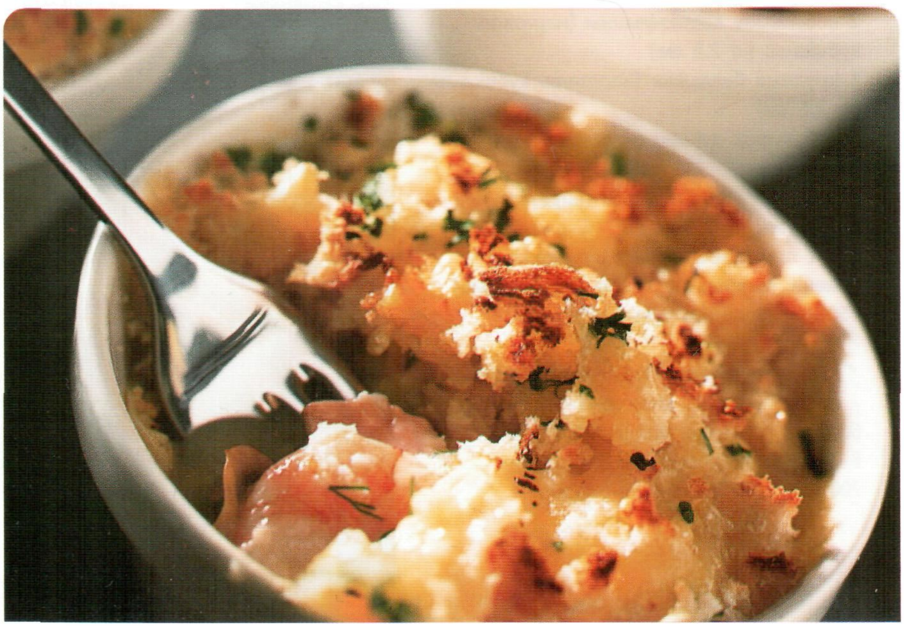
**225 г филе семги без кожи и костей**
**450 мл молока**
**40 г сливочного масла**
**125 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)**
**25 г муки**
**1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного укропа**
**1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки**
**150 мл нежирных сливок**
**1 ст. л. лимонного сока**
**соль и черный перец**
**40 г крошек свежего белого хлеба**
**40 г измельченного на терке твердого сыра**
**1 ст. л. свежего рубленого зеленого лука**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Положите семгу в молоко, доведите жидкость до кипения. Припускайте 2–3 мин. – до готовности рыбы. Переложите семгу на тарелку, молоко сохраните. Разомните вилкой рыбу на крупные кусочки.

2 Растопите 15 г сливочного масла. Обжарьте грибы (около 5 мин.). Выложите. Отдельно растопите в сотейнике оставшееся масло, спассеруйте, постоянно размешивая, муку (1 мин.). Снимите с огня и влейте молоко тонкой струйкой.

3 Снова поставьте соус на огонь. Варите, помешивая, 2 мин. – приправа должна стать густой и однородной. Подмешайте кусочки рыбы, грибы, укроп, петрушку, сливки, лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу. Разложите по 3 огнеупорным формочкам объемом 360 мл каждая.

4 Смешайте хлебные крошки с сыром и зеленым луком. Распределите равномерно по формочкам и запекайте 20 мин., пока корочка не подрумянится.



# Курятина по-деревенски

Курятину запекают под душистым овощным соусом



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 290 в порции**
**Жир – 9 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 ст. л. растительного масла**
**соль и черный перец**
**4 куриные грудки без кожи и костей**
**1 мелкорубленая луковица**
**1 истолченный зубок чеснока**
**2 нарезанных тонкими кружочками цукини**
**1 зеленый сладкий перец (удалить семена, овощ нарезать тонкими колечками)**
**400 г консервированных нарезанных помидоров**
**2 ст. л. томатной пасты**
**50 мл куриного бульона**
**1 ст. л. сушеного базилика**
**картофель в мундире при подаче**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Разогрейте масло в большой огнеупорной форме. Приправьте куриные грудки и положите в форму. Обжарьте на среднем огне с двух сторон до появления золотистой корочки. Выложите из формы.

2 Положите лук, чеснок, цукини и зеленый перец. Тушите, периодически помешивая, 10 мин. Введите помидоры, томатную пасту, бульон и базилик. Приправьте по вкусу. Положите в соус грудки и доведите до кипения.

3 Тушите в духовке 20 мин., пока курятина не будет готова, а соус не загустеет. Подавайте сразу же с картофелем в мундире.

# Овощной микс по-индийски

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 40 мин. + остывание**
**Время приготовления: 55 мин.**
**Кол-во калорий – 300 в порции**
**Жир – 26 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**175 г кокосовой стружки**
**400 мл воды**
**3 ст. л. растительного масла**
**2 истолченных зубка чеснока**
**8 рубленых стеблей зеленого лука**
**3 ст. л. порошка карри**
**щепотка порошка чили**
**кусочек свежего имбиря размером 5 см (очистить и измельчить)**
**2 небольшие картофелины (нарезать кубиками по 2,5 см)**
**1 крупный баклажан (нарезать кубиками по 2,5 см)**
**2 небольших цукини (нарезать кружочками)**
**100 г стручковой фасоли (нарезать кусочками по 2,5 см)**
**450 г помидоров (очистить кожицу и семена, мякоть нарезать кружочками)**
**150 мл овощного бульона**

1 Выстелите муслином или марлей сито. Установите на огнеупорной чаше чуть большего диаметра, чем дно сита. Положите в него кокосовую стружку. Вскипятите 200 мл воды и залейте ею стружку. Дайте остыть, после чего тщательно отожмите стружку. Влейте еще 200 мл кипятка. Дайте остыть и снова отожмите, чтобы получить кокосовое молоко.

2 Нагрейте масло в большой кастрюле. Обжарьте, помешивая, чеснок, зеленый лук и пряности 5 мин. Положите картофель и баклажаны, жарьте еще 2–3 мин. Добавьте цукини и фасоль. Жарьте еще 3–5 мин., после чего введите помидоры.

3 Влейте кокосовое молоко и бульон. Тщательно перемешайте, накройте крышкой и тушите на среднем огне 20–30 мин., пока овощи не станут мягкими. Снимите крышку и тушите еще 5–10 мин.

### как подавать

Этот овощной микс станет прекрасным гарниром к любой рыбе, мясу или птице. А если предложить овощи с рисом, получится питательный и вкусный вегетарианский обед.





# Торт с клубникой и сливками

Сказочно красивый бисквитный торт, украшенный ягодками



## НА 8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 25 мин.**
**Кол-во калорий – 520 в ломтике**
**Жир – 44 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**550 мл жирных сливок**
**25 г сахара**
**225 г клубники (разрезать пополам)**
**сахарная пудра для посыпки**
**сезонные ягоды и клубника для украшения**
**сахарные завитки для украшения (дополнительно)**

### ДЛЯ БИСКВИТА:

**90 г размягченного сливочного масла + для смазывания**
**90 г сахара**
**2 яйца (взбить)**
**90 г муки**
**1 ч. л. разрыхлителя**

1 Для бисквита. Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите бумагой круглую форму для выпечки диаметром 18 см.

2 Разотрите в крем масло с сахаром и яйцами. Просейте сверху муку с разрыхлителем. Растирайте 1–2 мин., пока масса не приобретет однородность и блеск. Переложите тесто в подготовленную форму и разровняйте лопаткой. Выпекайте 25 мин., пока корж не будет слегка пружинить под пальцами.

3 Пройдитесь лопаткой по краям формы, чтобы отделить корж от стенок. Через 5 мин. переложите его на решетку и дайте остыть. Разрежьте корж на 2 части. Положите один корж на блюдо. Взбейте сливки с сахаром в стойкую пену. Намажьте корж сливками и разровняйте.

4 Прижмите по бокам половинки клубники срезами наружу. Накройте вторым коржом. Посыпьте сахарной пудрой. Раскалите металлическую спицу и проложите на пудре полоски в виде сеточки. Украсьте ягодами и, при желании, завитками из сахарной глазури.

**совет мастера**

Для завитков. Карамелизируйте 80 г сахара. Остудите (4–5 мин.), чтобы карамель не капала с ложки. Обмакните ложку в карамель. Накрутите последнюю на рулон пищевой пленки в виде спирали и завитков (см. фото слева вверху). Дайте карамели затвердеть и соскользнуть с рулона.

# Тарталетки с фундуком и апельсинами



## ВЫХОД: 4 ШТУКИ

**Время подготовки: 30 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 500 в изделии**
**Жир – 24 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**75 г апельсиновых цукатов (порубить) или измельченная цедра 1 апельсина**
**25 г молотого фундука**
**25 г молотого миндаля**
**75 г сахара**
**2 белка**
**15 г хлопьев миндаля**
**1 ч. л. сахарной пудры**

### ДЛЯ ТЕСТА:

**100 г муки + для посыпки**
**1 желток**
**50 г сахара**
**60 г размягченного сливочного масла**

1 Для теста. Смешайте муку, желток, сахар, сливочное масло в тесто. При необходимости добавьте 1 ч. л. холодной воды, чтобы тесто держалось. Немного вымесите, оберните пищевой пленкой и охлаждайте не менее 10 мин.

2 Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности и выложите им 4 формочки для тарталеток диаметром 10 см. Наколите тесто вилкой и посыпьте третью рубленых цукатов или цедры. Охлаждайте 10 мин.

3 Разогрейте духовку до 150°С. Поставьте противень для нагрева в духовку. Для начинки. Смешайте рубленый фундук с миндалем и половиной сахара. Взбейте белки в стойкую пену, добавьте оставшийся сахар и взбивайте до получения блестящей массы, как для безе.

4 Введите в белковую массу ореховую смесь и половину оставшихся цукатов или цедры. Разложите массу в формочки, посыпьте пластинками миндаля, оставшимися цукатами или цедрой и сахарной пудрой. Выпекайте на противне 25–30 мин., пока тесто не подрумянится, а начинка не застынет. Тарталетки вкусны как холодными, так и горячими.

# Обсыпной яблочный пирог

Пирог с сочными фруктами под сливочно-коричной посыпкой приятно разнообразит ваше сладкое меню

## НА 8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 15 мин.**
**Кол-во калорий – 570 в ломтике**
**Жир – 32 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**175 г размягченного сливочного масла + для смазывания**
**175 г + 1 ст. л. сахара**
**измельченная на мелкой терке цедра 1 апельсина**
**3 яйца (слегка взбить)**
**200 г муки**
**3 маленьких яблока (нарезать)**
**взбитые сливки для подачи**

### ДЛЯ ПОСЫПКИ:

**125 г муки**
**1 ч. л. молотой корицы**
**80 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кубиками**
**55 г сахара (светло-коричневого при желании)**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите пекарской бумагой круглую форму диаметром 20 см. Разотрите в крем сливочное масло, 175 г сахара и цедру. Добавляйте порциями яйца, тщательно взбивая массу после каждой порции, чтобы не образовывались комочки. Введите муку. Переложите тесто в форму и разровняйте поверхность ложкой.

2 Перемешайте яблоки с оставшимся сахаром. Распределите их на тестяном корже. Для посыпки. Просейте муку с корицей и разотрите с кубиками масла в крупные крошки. Всыпьте сахар. Распределите посыпку на яблоках ровным слоем.

3 Выпекайте 1 ¼ ч, пока пирог не станет золотистым. Оставьте в форме на 15 мин., затем выньте изделие из формы, удалите бумагу и положите остывать на решетку. Нарежьте ломтиками, которые можно подавать как горячими, так и холодными.



# Сладкие мешочки с фруктами и миндалем

Хрустящие мешочки с начинкой из йогуртового крема, миндаля и апельсинов

## НА 2 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 910 в изделии**
**Жир – 64 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**80 г растопленного сливочного масла + для смазывания**
**3 листа вытяжного теста**
**175 г несладкого густого йогурта**
**1 желток**
**55 г рубленого миндаля**
**5 ст. л. меда**
**350 г фруктов и ягод, например: черной смородины, клубники и малины**
**сок 1 апельсина**
**сахарная пудра для посыпки**
**жирные сливки для подачи**



1 Разогрейте духовку до 190°С. Слегка смажьте маслом противень. Смажьте маслом все листы теста и сложите друг на друга. Разрежьте на 2 одинаковых квадрата. Накройте влажной тканью.

2 Смешайте йогурт, желток, миндаль, 1 ст. л. меда и 225 г ягод. Наполните кремом центр тестяных квадратов, соберите края. Соедините их, закручивая. Переложите на противень и выпекайте 15 мин. – до золотистого цвета.

3 Оставшийся мед разогрейте с апельсиновым соком до закипания. Уменьшите огонь и варите 3–4 мин., пока соус слегка не загустеет. Подмешайте в приправу оставшиеся ягоды. Переложите сладкие мешочки на тарелки, посыпьте сахарной пудрой и полейте вокруг соусом. Подавайте в горячем виде со сливками.

# Шоколадно-миндальные муссы

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 20 мин. + охлаждение**
**Время приготовления 5 мин.**
**Кол-во калорий – 635 в муссе**
**Жир – 47 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**250 г шоколада (разломать на кусочки)**
**100 г размягченного сливочного масла**
**100 г сахара**
**4 яйца (белки отделить от желтков)**
**½ ч. л. миндальной или ванильной эссенции**
**50 г молотого миндаля**
**150 мл взбитых жирных сливок**
**1 ст. л. смеси рубленых орехов**

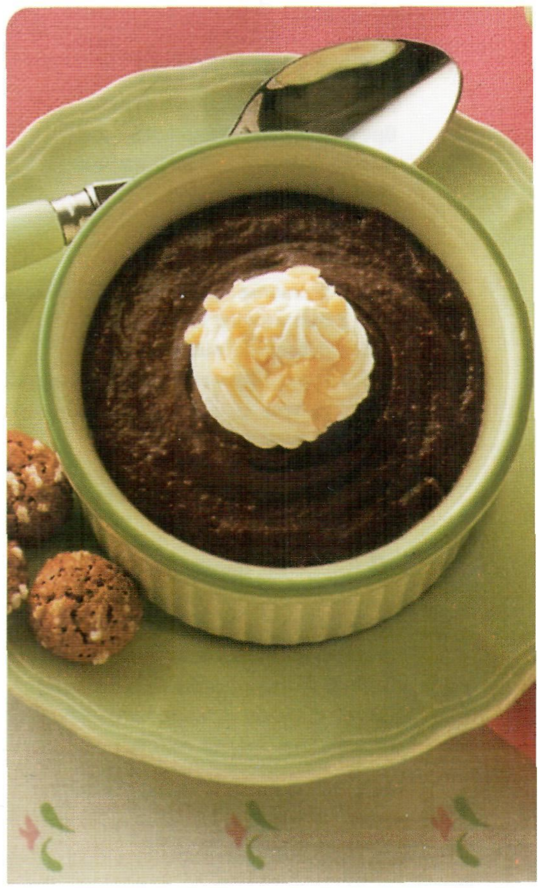
1 Положите шоколад в огнеупорную чашу и поместите на паровую баню. Помешивайте, пока шоколад полностью не растопится. Дайте слегка остыть.

2 Разотрите масло с сахаром в крем. Взбивая, введите по одному желтку. Подмешайте растопленный шоколад и эссенцию. Растирайте массу 5 мин. до кремообразного состояния. Введите молотый миндаль.

3 Отдельно в чистой сухой посуде взбейте белки в мягкую пену. Введите в шоколадную массу, аккуратно перемешивая ее металлической ложкой. Разложите по 6 небольшим формочкам или чашкам и охлаждайте 2 ч до полного застывания. Перед подачей выложите в центр каждой порции розетку сливок, посыпьте орешками.

### как подавать

Подайте к муссу мелкое сухое печенье, например имбирное или миндальное, – оно уравновесит сладость шоколада.



# Черешневый компот с мороженым

Иногда чем проще идея, тем интереснее и вкуснее сладости!



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 5 мин.**
**Время приготовления: 10 мин.**
**Кол-во калорий – 180 в порции**
**Жир – 4 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**400 г консервированных черешен без косточек в сиропе**
**измельченная на терке цедра 1/2 лимона**
**измельченная на терке цедра 1/2 апельсина**
**1 ст. л. крахмала**
**1 ст. л. воды**
**Ванильное мороженое при подаче**
**тонкая соломка цедры апельсина для украшения**

1 Смешайте в кастрюльке черешни с сиропом, цедру апельсина и лимона. Доведите до кипения. Разотрите крахмал с водой в пасту. Введите в тушеные черешни и варите на слабом огне до образования густого соуса.

2 Разложите еще теплые ягоды в соусе по 4 огнеупорным бокалам, сверху положите шарики мороженого. Посыпьте соломкой цедры и сразу же подавайте.

### ...или попробуйте так

Вместо консервированных черешен можно потушить любые мягкие фрукты и ягоды: персики, крыжовник и черную смородину с небольшим количеством воды и сахара. Загустите крахмалом, как описано выше.

# Турецкая пахлава с курагой

Идеальное дополнение к этим лакомствам – чашечка крепкого черного кофе

## НА 12 ПЕРСОН

**Время подготовки: 40 мин.**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 585 в порции**
**Жир – 29 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**175 г растопленного сливочного масла**
**450 г вытяжного теста**
**225 г рубленого миндаля**
**225 г кураги (измельчить в мясорубке)**
**700 г сахара**
**2 ст. л. лимонного сока**
**250 мл воды**
**густой несладкий йогурт при подаче**

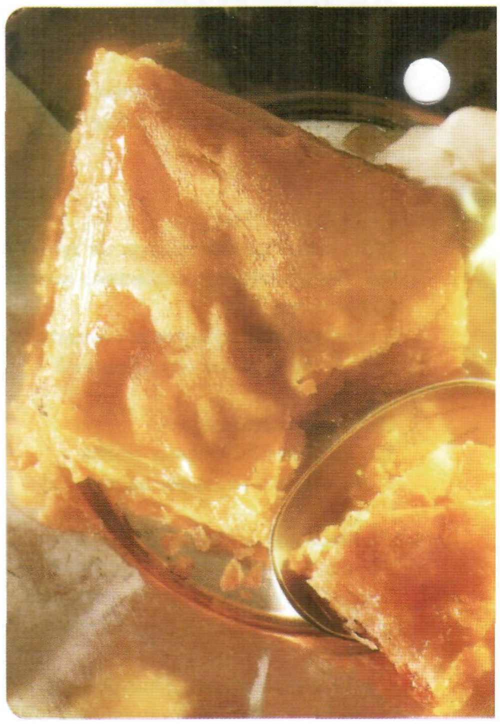
1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом широкую форму для выпекания размером 41,5 х 25 см. Положите на дно формы один лист теста (остальные накройте влажной тканью, чтобы не пересыхали). Смажьте маслом и переложите аналогичным образом еще 3 листа теста.

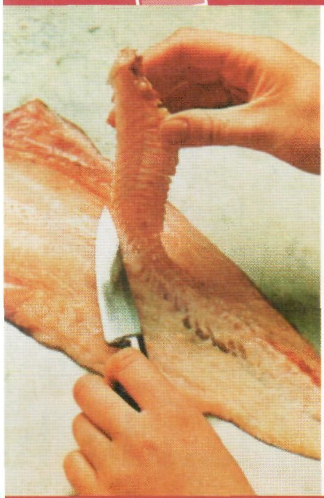
2 Перемешайте миндаль с курагой. Равномерно распределите на тесте и несильно прижмите. Накройте еще одним листом теста и переложите, промасливая, еще 3 листа теста. Смажьте маслом сверху и нарежьте еще сырой корж на аккуратные ромбики. Выпекайте 40–45 мин. – до золотисто-коричневого цвета.

3 Смешайте сахар с лимонным соком и водой. Растворите на слабом огне и варите сироп 5 мин. Полейте еще горячую пахлаву, переложите из формы и подавайте с йогуртом.

### совет мастера

Упакуйте коробку в оберточную бумагу. Положите салфетки, на них – квадрат из целлофана (благодаря этому пахлава не прилипнет). Не забудьте прихватить с собой коробочку, отправляясь к друзьям на обед.

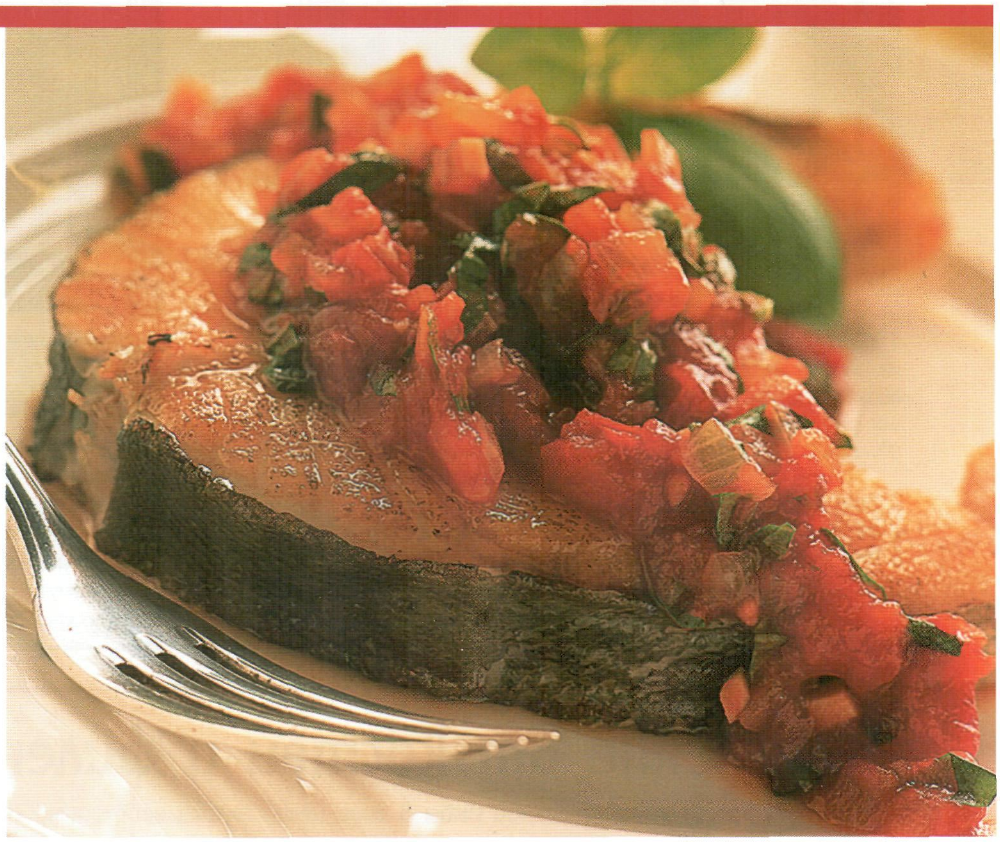




# Подготовка и жарение рыбы

Жареная рыба – питательное, полезное и практически мгновенное в приготовлении блюдо

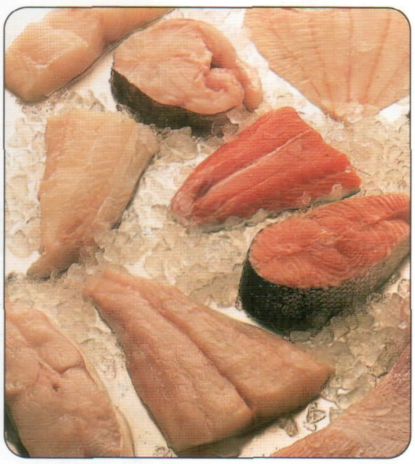
Кулинарами принято подразделять рыбу на белую и красную, а также белую и «жирную». Белая рыба, в свою очередь, бывает круглой и плоской. С кулинарной точки зрения, определяющая разница состоит в том, что в плоской рыбе четыре филе, а в круглой – только два.



## Очень быстро

Жарить хорошо цельную мелкую рыбу, преимущественно жирную – например, сельдь, скумбрию, а также филе и стейки практически всех видов. Рыбу часто обваливают в муке или панировочных сухарях. С панировкой не следует перебарщивать – она может впитать слишком много масла, и рыба получится чрезмерно жирной.

## Как покупать и хранить рыбу



Выбирая рыбу для жарения, обращать внимание, прежде всего, следует на ее толщину. Подойдет любая рыба, главное, чтобы порционные куски были примерно одной толщины – это означает, что прожарятся они почти за одинаковое время. Куски рыбы, годящиеся для жарения (см. фото; слева по часовой стрелке): стейк и порционный кусок трески, филе камбалы, филе и порционный кусок лосося, филе и порционный кусок палтуса, филе трески.

### Рыба не «первой» свежести?

Рыба портится очень быстро, поэтому употреблять ее следует только свежую, лучше всего – в день покупки. Запах свежей рыбы – мягкий, приятный, морской, ее глаза – яркие, навыкате, кожа – блестящая. Рыбная мякоть должна быть плотной на ощупь и быстро восстанавливать форму при надавливании, при этом на кожице не должен оставаться отпечаток пальца. Филе, стейки и обычные порционные куски должны быть прозрачными, а не матовыми.

### Хранение рыбы

Купив рыбу, промойте ее дома под холодной проточной водой, обсушите бумажным полотенцем и положите на тарелку. Присыпьте солью, не туго оберните пищевой пленкой или фольгой и охлаждайте до кулинарной обработки.

# Подготовка круглой и жирной рыбы

Лосось, форель, скумбрия и сельдь – жирная рыба, мякоть у этих сортов темнее, чем у трески, пикши, карпа и другой круглой рыбы. Для разделки рыбы запаситесь ножом с острым гибким лезвием и парой кухонных ножниц. Свежая рыба скользкая и липкая, поэтому под рукой у вас должны быть кусок ткани и свежая морская соль, и не забывайте о частом промывании рыбы под проточной холодной водой.



### Чистка



**1** Крепко возьмите тушку за хвост и соскребите чешую обратной стороной лезвия ножа или специальным скребком, двигаясь от хвоста к голове.

**2** Отрежьте плавники ножницами и аккуратно обрежьте хвостик в виде галочки.

### Потрошение



**1** Положите рыбу на лист жиронепроницаемой бумаги. Ножом вспорите брюшко, удалите потроха. Икру (при наличии) можно сохранить и подать потом с тостами.

**2** Промойте рыбу в подсоленной воде и потрите дополнительно солью, чтобы удалить сгустки крови.

### совет мастера

За исключением случаев маринования, рыбу следует потрошить непосредственно перед кулинарной обработкой, максимум – за пару часов. Свободно оберните рыбу и поместите в холодильник. Если планируете подавать рыбу целиком (тушкой), голову и хвост можно как отрезать, так и оставить. Сделайте разрез в самой тонкой части рыбы. Голову отрезают за жабрами.

# Отделение от костей и филетирование

Для приготовления фаршированной рыбы в виде целой тушки необходимо сначала удалить рыбий хребет.

### Отделение от костей

**1** Раскройте рыбу и разложите на доске кожей вверх. Посыпьте хвост солью и возьмитесь за него одной рукой. Пройдитесь большим пальцем вдоль хребта, сильно надавливая, чтобы расплющить его.

**2** Переверните тушку кожей вниз. Ножницами отрежьте хвостовую часть хребта. Кончиком ножа отделите хребет от мякоти и обрежьте уверенным движением край хребта у головы, чтобы отделить его.

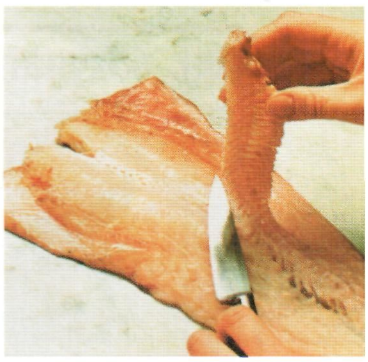




### Филетирование



**1** Выпотрошите рыбу, отрежьте голову и хвост. Разрежьте тушку вдоль хребта от головы к хвосту.



**2** Раскройте рыбу через полость в брюшке. Подхватите конец хребта у головной части и отделите его по всей длине от мякоти. При желании разрежьте филе на две половинки.

# Подготовка круглой рыбы

К этому виду относятся такие сорта рыбы как морской язык, камбала, палтус. Чешую счищают, как с круглой рыбы, но мелкую круглую рыбу часто не очищают, так как обычно в пищу ее употребляют с кожей. Перед приготовлением цельной тушки рекомендуется удалить только темную кожу, поскольку белая кожа «держит» форму рыбы. Если требуется филе рыбы, кожу придется удалить.

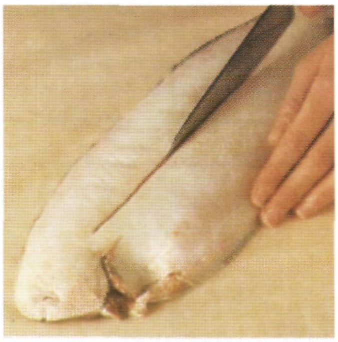


### Потрошение

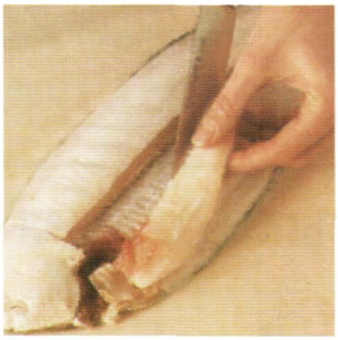
**1** Обмакните пальцы в соль, чтобы крепче держать рыбу. Сделайте небольшой надрез ниже головы и удалите потроха ножом с маленьким острым лезвием.



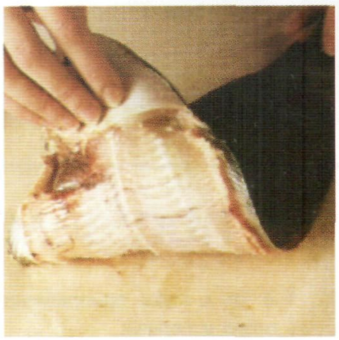
### Филетирование – 4 филе



**1** Разложите рыбу на доске хвостом к себе. Ножом с острым гибким лезвием сделайте разрез вдоль хребта по всей длине тушки.



**2** Срежьте одно филе в сторону от кости, держа лезвие ножа паралельно костям.



**3** Переверните рыбу и отделите второе филе. Снова переверните рыбу и повторите процедуру с другой стороны.

**совет мастера**

**Удаление кожи**

Сделайте разрез на коже у хвостовой части тушки. Обмакните большие пальцы в соль и введите в разрез. Аккуратно продвигаясь, отделите кожу от мякоти. Переверните и повторите процесс со второй стороны.



# Жарение

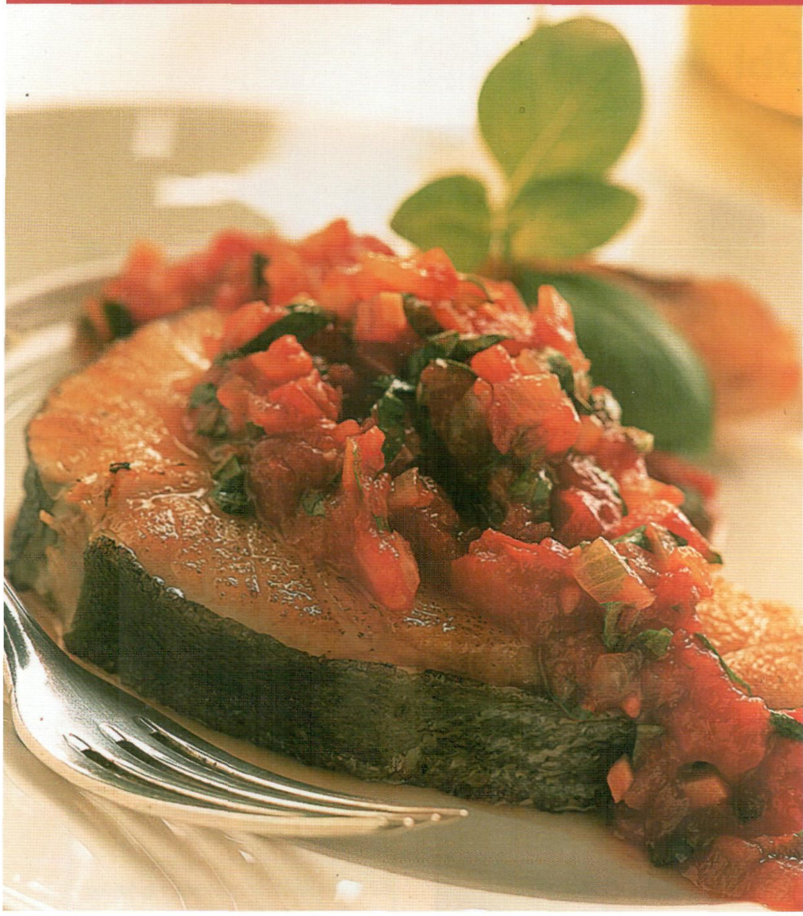


С первых минут рыбу нужно жарить на максимальном огне, чтобы карамелизировать поверхность. Далее огонь должен быть достаточно сильным. Тонкое филе обжарится за 2 минуты – по минуте с каждой стороны, порционный же кусок средней толщины потребует по 2–3 минуты с каждой стороны. Цельную тушку жарят 10 минут с обеих сторон, в зависимости от толщины.

**1** Чтобы кожа на филе получилась хрустящей, положите рыбу кожей вниз на раскаленную, чуть смазанную маслом сковороду и жарьте 1 мин. Переверните и прожарьте на стороне мякоти еще 1 мин.

**2** Еще раз переверните и прожарьте кожей вниз. Когда кожица станет приятно коричневой и хрустящей, рыба готова.





# Треска а-ля провансаль

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 мелкорубленая луковица**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **1 истолченный зубок чеснока**
- **400 г консервированных нарезанных помидоров**
- **3 ст. л. уксуса**
- **2 ч. л. сахара**
- **4 куска трески**
- **3 ст. л. листиков свежего базилика (порубить соломкой) или 1 ст. л. сушеного**

1 Обжарьте лук в 1 ст. л. масла (5–6 мин.), время от времени перемешивая. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин. Положите помидоры, доведите до кипения и тушите 20 мин.

2 Смешайте уксус с сахаром. Уварите наполовину, введите в томатный соус и приправьте.

3 Пока готовится соус, разогрейте оставшееся масло на большой сковороде. Обжарьте куски рыбы: по 2–3 мин. с обеих сторон. Переложите на тарелки. Подмешайте в соус базилик и полейте им рыбу.

**совет мастер**

**Порционные куски и стейки**

Большую круглую рыбу обычно режут поперек кусками толщиной 2,5 см. Стандартные куски получают из средней части тушки, стейки – ближе к хвосту. Перед тем как удалять кости, выпотрошите рыбу и очистите ее от чешуи.

# Морской язык под зеленым соусом

## НА 4–6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 10 мин.**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 ст. л. свежей рубленой зелени, например, тархуна, петрушки и укропа**
- **250 мл густого несладкого йогурта**
- **3 мелкорубленых стебля зеленого лука**
- **измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона**
- **12 филе мелкой плоской рыбы, например, морского языка**
- **4 ст. л. муки, приправленной солью и перцем**
- **3 ст. л. растительного масла**

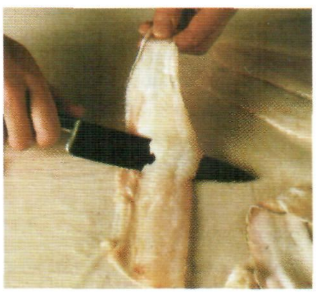
1 Смешайте зелень, йогурт, зеленый лук и цедру. Охладите.

2 Посыпьте филе рыбы мукой. Нагрейте масло на сковороде и обжарьте рыбу порциями: по 1–2 мин. с обеих сторон. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и подавайте в горячем виде с холодным соусом.

**совет мастера**

**Как снять кожу с филе плоской рыбы**

Уложите филе кожей вниз хвостовой частью к себе. Подведите нож под мякоть у края филе, стараясь не прорвать кожу. Удерживая большой тяжелый нож под прямым углом к филе так, чтобы кончик ножа был направлен вниз, отделите мякоть от кожи мягким пилящим движением.







# Вечеринка в стиле тапас

«Тапас» – так в Испании называют ассорти из закусок, которые подают в большинстве баров. А вы можете приготовить вкусные тапас для дружеской вечеринки

## НА 8 ПЕРСОН

**Острый картофель**

*Хрустящие кубики картофеля с острым пикантным соусом*

**Бараньи фрикадельки**

*Шарики из бараньего фарша тушатся с помидорами, грибами и сладким перцем*

✻

**Баклажанно-перечный дип**

*Приправленный чили дип из запеченных овощей*

**Омлет с картофелем и луком**

*Классическое испанское блюдо*

✻

**Шпинат с яйцами и перцем**

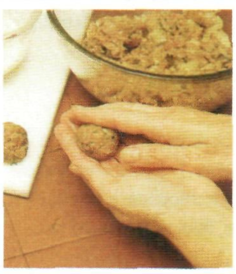
*Шпинат с кружочками яиц и сладким красным перцем*

**Почки по-испански**

*Мягкие нежные почки в чесночном соусе*



## ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



**1 С чего начинать**

Тапас – мелкие закуски из овощей, мяса, рыбы и морепродуктов, которые подают к аперитиву (в Испании предпочитают херес). Однако фантазия на тему тапас позволяет разнообразить меню и приготовить полноценное угощение.

**2 За день до застолья...**

Сформуйте фрикадельки, положите на тарелку, накройте и поместите в холодильник. Приготовьте дип и поставьте в холодильник.

**3 В день подачи...**

Отварите яйца, обжарьте на гриле перцы и подготовьте шпинат. Достаньте из холодильника дип. Поджарьте омлет, остудите до комнатной температуры и нарежьте порциями. Подготовьте пиалы и блюда с маслинами, оливками, хлебными палочками и хрустящим хлебом. Приготовьте почки и держите в тепле. Нарежьте картофель кубиками. Приготовьте соус к картофелю и держите в тепле. Обжарьте фрикадельки и поместите с соусом в теплое место. Отварите рис к почкам.

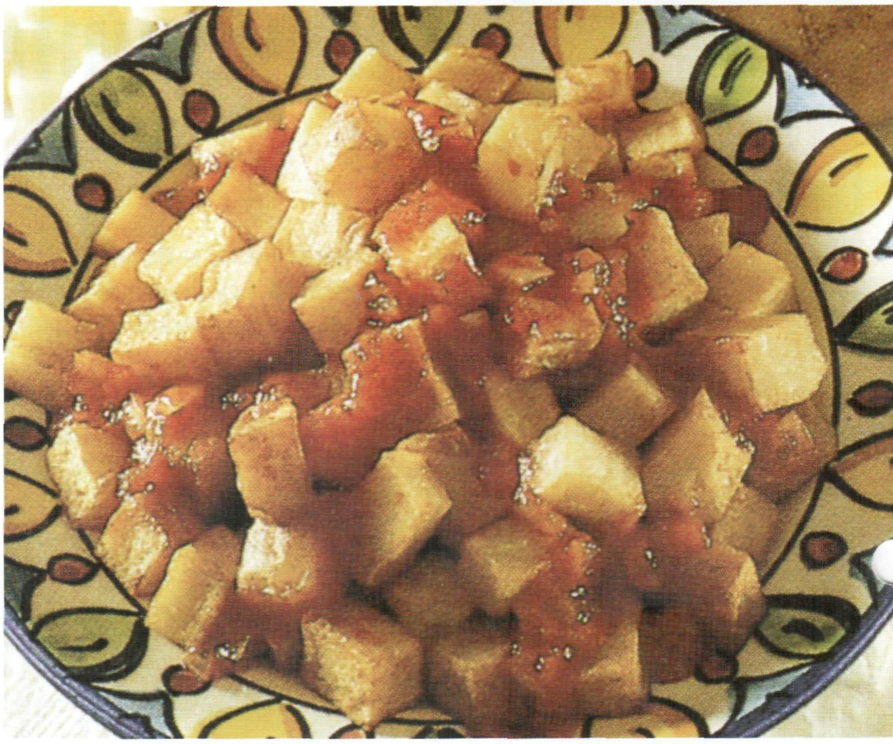
**4 Непосредственно перед подачей...**

Украсьте почки лавровым листиком. Отварите шпинат и украсьте. Обжарьте во фритюре картофель, промокните жир и полейте соусом. Как говорят испанцы, buen provecho!

# Острый картофель

Небольшие кубики картофеля в остром томатном соусе с чили

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 200 в порции**
**Жир – 12 г**



## ИНГРЕДИЕНТЫ

**растительное масло для фритюра**
**8–10 клубней картофеля (очистить и нарезать кубиками по 12 мм)**

## ДЛЯ СОУСА:

**2 ст. л. растительного масла**
**1 мелкая, нарезанная кубиками луковица**
**2 истолченных зубка чеснока**
**600 мл пюре из помидоров**
**1 ст. л. соевого соуса**
**1 ч. л. острого соуса чили (по вкусу)**
**1/2 ч. л. порошка чили (по вкусу)**
**1 ч. л. уксуса**
**соль**

1 Для соуса. Нагрейте масло и обжарьте лук с чесноком. Влейте пюре, соевый соус, соус чили, уксус, приправьте чили и солью по вкусу. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите 10 мин.

2 Нагрейте масло для фритюра в большой кастрюле или фритюрнице, пока кубик картофеля, опущенный в масло, не начнет сразу же шипеть. Опустите в масло картофель и жарьте до золотисто-коричневого цвета. Выложите шумовкой, промокните лишний жир на бумажных полотенцах и посыпьте солью.

3 Переложите на подогретое блюдо, полейте томатным соусом и сразу же подавайте.

## как подавать

Предложите к картофелю куски подогретого в духовке хрустящего хлеба, который потом обмакивают в острый соус.

# Бараньи фрикадельки



**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 1 ч**
**Кол-во калорий – 225 в порции**
**Жир – 15 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**1 мелкорубленая луковица**
**1 истолченный зубок чеснока**
**4 ст. л. растительного масла**
**450 г бараньего фарша**
**2 яйца (взбить)**
**4 ст. л. крошек свежего белого хлеба**
**1 ст. л. свежей рубленой или**
**1 ч. л. сушеной петрушки**
**1/2 ч. л. сушеного тимьяна**
**мука для панировки**

## ДЛЯ СОУСА:

**1 небольшая, мелкорубленая луковица**
**100 г шампиньонов (нарезать пластинками)**
**1 небольшой сладкий красный перец (удалить семена и нарезать кубиками)**
**25 г муки**
**700 мл бараньего или овощного бульона**
**400 г консервированных нарезанных помидоров**

1 Обжарьте лук с чесноком в 1 ст. л. масла. Дайте остыть и добавьте в фарш вместе с яйцами, хлебными крошками, зеленью и специями. Хорошо вымесите. Сформуйте из фарша шарики размером с орех и обваляйте в муке. Нагрейте оставшееся масло и обжарьте фрикадельки до коричневатого цвета.

2 Для соуса. Пожарьте лук, грибы и перец (2 мин.). Посыпьте мукой и спассеруйте, постоянно размешивая, 1 мин. Введите бульон и помидоры и приправьте. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и положите в соус фрикадельки. Тушите 45 мин., пока соус не загустеет.

# Баклажанно-перечный дип

Этот дип из лучших летних овощей непременно станет фаворитом сезонного меню

**Время подготовки: 20 мин. + остывание**
**Время приготовления: 1 ч**
**Кол-во калорий – 60 в порции**
**Жир – 1 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

**1 головка чеснока**
**1 баклажан среднего размера**
**1 крупный сладкий красный перец**
**1 крупный спелый помидор**
**1 крупный красный перец чили**
**1 картофелина**
**1 мелкая луковица (красная, при наличии)**
**растительное масло для смазывания**
**соль и черный перец**
**1–2 ст. л. уксуса**
**хлебные палочки или хрустящий хлеб при подаче**

1 Разогрейте духовку до 200°C. Удалите внешние слои шелухи с чесночной головки. Положите баклажан, перец, помидор, чили, картофель, лук и чеснок в форму для жарения, смажьте маслом, приправьте по вкусу и запекайте 30 мин.

2 Выложите из формы баклажан, сладкий перец, помидоры и чили. Оставшиеся овощи поместите в духовку на 30 мин.

3 Когда овощи остынут, чтобы с ними можно было работать, разрежьте картофель и баклажан пополам и удалите мякоть. Очистите лук и помидоры и мелко нарежьте. Выдавите зубки чеснока из кожицы (зубки после запекания становятся мягкими, превращаясь практически в пасту). Очистите кожицу и удалите семена из чили и сладкого перца.

4 Протрите овощи в однородное пюре, добавьте уксус и приправьте по вкусу солью и перцем. Дип комнатной температуры подавайте через пару часов с хлебными палочками или хрустящим хлебом.

**совет мастера**

Выбирайте баклажаны с блестящей неповрежденной кожицей. Мякоть должна быть плотной, а сам плод – тяжелым. Баклажаны можно хранить в холодильнике почти неделю.





# Омлет с картофелем и луком

В Испании такой омлет называют тортильей

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 140 в порции**
**Жир – 13 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

**4 яйца**
**1 ст. л. воды**
**6 ст. л. растительного масла**
**1 крупная картофелина (очистить и нарезать клубень кубиками)**
**2 ст. л. мелкорубленого лука**
**соль и черный перец**

1 Разбейте яйца в емкость, долейте воды и энергично взбейте вилкой или венчиком.

2 Нагрейте 3 ст. л. масла на небольшой сковороде. Обжарьте картофель с луком (10 мин.), периодически перемешивая. Выложите шумовкой и положите в яичную смесь. Приправьте по вкусу.

3 Нагрейте 2 ст. л. масла на толстодонной сковороде диаметром 15 см. Влейте яично-овощную смесь и жарьте, приподнимая периодически края, чтобы жидкая яичная смесь разливалась по краям. Встряхивайте сковороду, чтобы омлет не прилипал. Жарьте до образования снизу золотистой корочки.

4 Дайте омлету соскользнуть на тарелку, соскребите прилипшие ко дну кусочки. Влейте оставшееся масло и разогрейте. Положите омлет сырой стороной вниз и дайте подрумяниться так, чтобы сверху была корочка, а внутри омлет оставался мягким. Дайте соскользнуть на тарелку и подавайте еще теплым.



# Шпинат с яйцами и сладким перцем

Перцы-гриль придают шпинату приятную сладость

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 25 мин. + варка яиц**
**Кол-во калорий – 115 в порции**
**Жир – 9 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 красных сладких перца (разрезать пополам и удалить семена)**
**1 кг шпината**
**25 г сливочного масла**
**30 мл растительного масла**
**1 небольшой мелкорубленый зубок чеснока**
**2 сваренных вкрутую яйца (нарезать кружочками)**

1 Положите перцы под разогретый гриль кожицей вверх и жарьте, пока она не почернеет. Переложите в миску, накройте и оставьте, чтобы перцы немного остыли. Очистите кожицу и нарежьте мякоть полосками.

2 Промойте шпинат в нескольких водах. Обрежьте жесткие стебли и удалите желтоватые листья. Отожмите жидкость.

3 Нагрейте в большом толстодонном сотейнике оба вида масла. Положите шпинат и чеснок. Жарьте на довольно сильном огне, постоянно помешивая, 1–2 мин.: шпинат станет мягким, а жидкость выпарится.

4 Переложите шпинат на подогретое блюдо. Разложите по краям кружочки вареных яиц. Сверху разложите полоски перцев в виде сеточки и подавайте еще горячим.

# Почки по-испански

Сытные почки тушат с зеленью и ветчиной

**Время подготовки: 30 мин. + замачивание**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 260 в порции**
**Жир – 12 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**1,4 кг бараньих или телячьих почек**
**150 мл молока**
**4 ст. л. растительного масла**
**2 ст. л. уксуса**
**1 крупная, мелкорубленая луковица**
**8 мелкорубленых зубков чеснока**
**1 ч. л. сахара**
**300 мл бараньего или овощного бульона**
**1 ч. л. паприки**
**1 лавровый лист + 1 для украшения**
**100 г ветчины (нарезать полосками)**
**2 ст. л. свежей рубленой или 2 ст. л. сушеной петрушки**
**соль и черный перец**
**белый отварной рис при подаче**

1 Залейте почки молоком и долейте воды, чтобы они полностью покрылись жидкостью. Оставьте замачиваться на 1 ч, после чего слейте жидкость и промойте почки под водой. Разрежьте пополам и удалите протоки. Нарежьте почки кусочками по 2,5 см и обсушите на бумажном полотенце.

2 На большой сковороде нагрейте 2 ст. л. масла. Жарьте почки 5 мин., постоянно перемешивая. Выложите шумовкой. Влейте на сковороду уксус и доведите до кипения.

3 Отдельно разогрейте оставшееся масло и обжарьте лук с чесноком. Влейте уваренный уксус, добавьте сахар, бульон, паприку, лавровый лист, ветчину и петрушку. Посолите и поперчите.

4 Тушите 5 мин., положите в соус почки вместе с соками. Тушите 10 мин., украсьте лавровым листом и подавайте еще горячими. При желании отварите к почкам рис.

**совет мастера** Легче вырезать протоки из почек ножницами.

У почек сильный насыщенный вкус, а замачивание, например, в молоке, немного смягчает его. Замачивать можно и в воде с лимонным соком (примерно на полчаса).

